

4月・5月の事業一覧

種類	日にち	時間	内容・対象・会場・その他
すこやか相談	4月15日(水) 5月13日(水) 5月27日(水)	9時～11時	【内容】 母子健康手帳交付、子育て相談(電話相談可) 【その他】 5月27日は助産師による相談 ※要予約 左の日程以外の方はご連絡ください
乳児健診	4月7日(火)	個別案内	【対象】 令和7年5月～6月生 令和7年11月～12月生
1歳児・2才児 歯科健診	4月14日(火)	個別案内	【対象】 令和6年2月～3月生 令和7年2月～3月生
1歳6か月児 3歳児健診	5月15日(金)	個別案内	【対象】 令和4年12月生 令和6年7月～10月生
心の健康相談 要予約	4月20日(月)	13時30分～16時00分	【内容】 心が落ち込む等の悩みを保健師へご相談ください
事業名	日にち・会場	受付時間・内容・対象・その他	
人間ドック 特定健診 がん検診	5月8日(金) 最上検診センター ※1日の人数上限があるため、地区割を細分化して案内しています。	【人間ドック】 7時～7時20分 下野明・中下地区の男性、十日町1・十日町2地区の女性 7時30分～7時50分 稲沢地区の女性	
		【総合健診】 9時～9時20分 下野明・中下地区 9時30分～9時50分 安沢・魚清水地区 【総合健診と婦人科検診両方の方】 7時30分～7時50分 下野明・中下・安沢・久保・宮地区 【健診結果説明会】 6月5日(金) 予定	
▼健診の約1か月前に個別の問診票等が郵送されます。 ▼新規申込み・健診日変更・バス利用等は、最上検診センター(☎23-3411)にご連絡ください。 ▼子育て中の方は一時預かりが利用できますので、希望する場合は役場保健師までお問合せください。 ▼75歳未満の方は、健診結果説明会で結果をお返しします。個別に案内が届きますので、ご参加ください。 ▼診療所ドックは、個別に健診日の案内が届きますので、そちらをご確認ください。			

保健事業の健診日程表を4月3日に全戸配布しています。そちらもご確認ください。

お酒の上手な付き合い方
この時期、環境の変化で知らないうちにストレスが溜まり、お酒の量が増えてしまう事もあります。お酒の上手な付き合い方について、今一度考えてみましょう。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量
純アルコールで、男性40g以上、女性20g以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。一度自分の飲酒量を確認してみましょう。(日本酒一合・・・約20g)

お酒を飲むときに心がけたいこと
▼空腹で飲まないようにしましょう
▼バランスの良い食事と一緒に飲みましょう
▼お酒の他に水や炭酸水なども摂取しましょう

お酒と上手に付き合っているかチェック
2つ以上当てはまる場合はアルコール依存症の可能性がります。チェックしてみましょう。
【チェックリスト】
□飲酒量を減らさなければと感じたことがある
□人から「大酒飲み」と言われたことがある
□飲み過ぎたと後悔したことがある
□気持ち落ち着かせるために飲酒したり、迎え酒をしたことがある



新たな年度となりました。変化も多く疲れやすい時期です。睡眠は十分とれていますか？しっかりと休むことも心がけましょう。

【問合せ】 役場健康福祉課 健康係(保健師) ☎29-5624

保健師 だより

子どもの予防接種

麻しん風しん2期は令和9年3月31日までの接種です。計画的な接種をお願いします。

種類	対象者
麻しん風しん2期	令和2年4月2日～ 令和3年4月1日生まれ(年長さん)

学校入学後の予防接種は忘れがちです。該当するものがあるかご確認ください。

種類	対象者
ジフテリア・破傷風(DT)	11歳以上13歳未満
日本脳炎2期	9歳以上13歳未満
HPV	小学6年生～高校1年生の女子

※対象の方には案内を郵送します。

医療用ウィッグ・乳房補整具購入費助成

がんやその他の病気を治療している方の就労や社会参加を応援するため、医療用ウィッグ及び乳房補整具の購入費用の一部を助成します。

対象者	金山町に住所があり、下記に該当する方 ※令和7年4月以降の購入が対象 ▼がん等の治療により医療用ウィッグを作られた方 ▼がんの治療により、乳房補正具を購入された方
助成額	①20,000円を上限に購入費用の1/2 ②10,000円を上限に購入費用の1/2
申請方法	下記を持参の上、健康係へお願いします。 ・治療を受けたことが分かる書類 ・領収書 ・本人確認書類、 ・振込先通帳の写し

※詳しくは健康福祉課健康係までお問合せください。

高齢者の予防接種

下記の表に該当する方は、今年度の定期予防接種の対象です。計画的な接種をお願いします。

種類	対象者
带状疱疹	今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方
高齢者肺炎球菌	65歳の方

※個別に案内が郵送されます

※昨年度までの助成制度は終了し、今後は上記のみが助成対象となります。

骨髄移植ドナー助成

骨髄移植推進のため助成をしています。

対象者	骨髄等の提供が完了した方で、骨髄提供において他の補助金を受けていない方
助成額	通院・入院した日数×20,000円 (1回の提供で上限14万円)
申請方法	下記を持参の上、健康係へお願いします。 ・骨髄バンクが発行する証明書 ・本人確認書類 ・振込先通帳の写し

※詳しくは健康福祉課健康係へお問合せください。